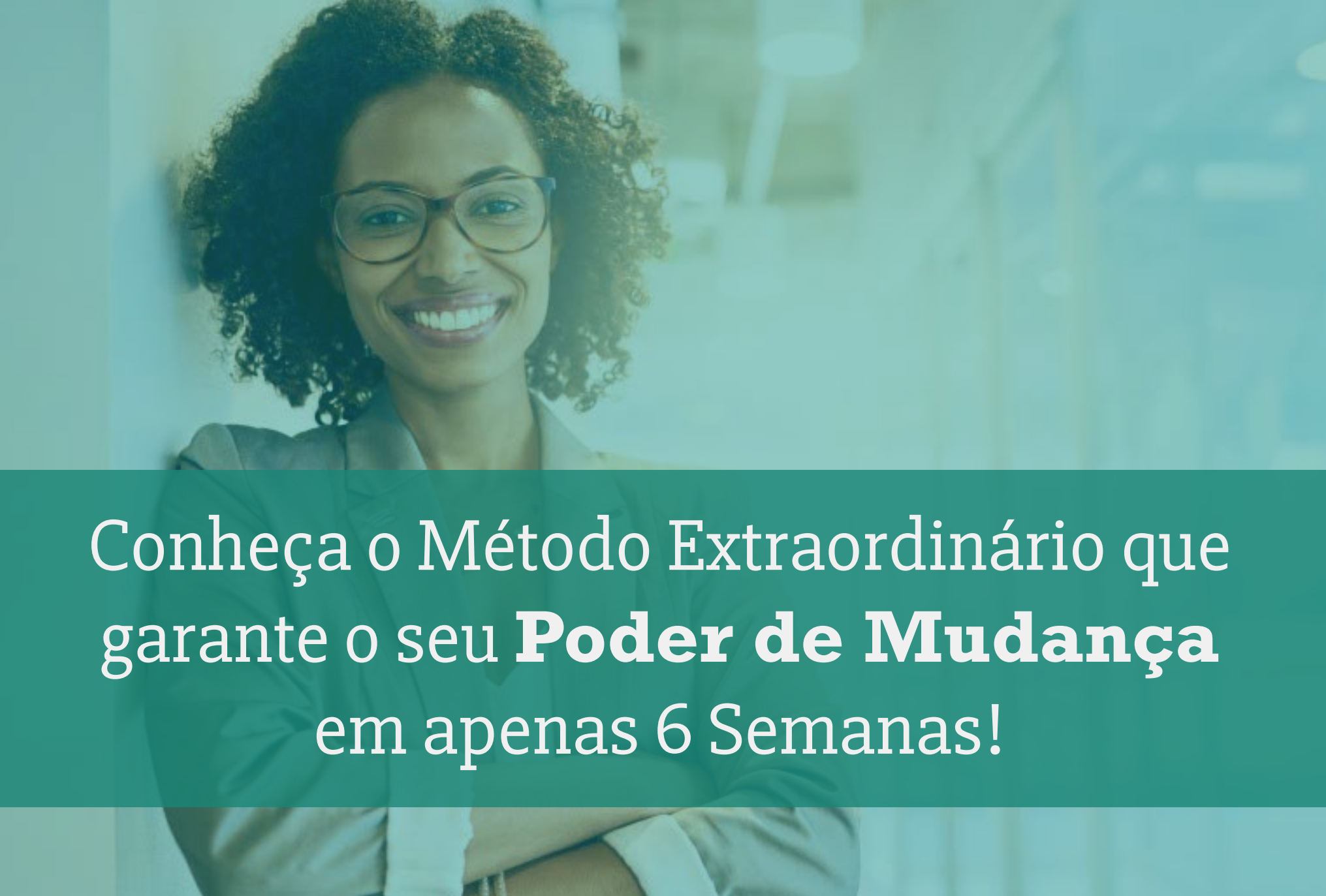




Conheça o Método Extraordinário que
garante o seu **Poder de Mudança**
em apenas 6 Semanas!

Conteúdo

- 1 - Visionário desde os 7
- 2 - Se eu não arriscasse, não saberia
- 3 - Alcancei o inimaginável
- 4 - A receita do Poder da Mudança
 - 4.1 - ELIMINE AS DISTRAÇÕES
 - 4.2 - SEJA O CRIADOR DE SUAS METAS
- 5 - Agora é hora da sua execução, vamos lá!





Introdução

Antes de te contar os segredos que eu descobri para conquistar meu objetivo, quero propor uma coisa. Procure um lugar confortável, tranquilo e bem agradável para ler este e-book e aproveite para pegar um café.

A minha proposta com esse e-book não é só criar um laço de relacionamento com você, mas sim, te ensinar e te ajudar a ter os mesmos ou melhores resultados que eu tive depois que criei uma metodologia.

Mesmo você que acredita não ter foco ou disciplina para alcançar suas metas vai conseguir melhorar, porque o método MC que eu vou te mostrar daqui a pouco, vai te ajudar a chegar ao resultado que você espera.



Introdução

Você já tentou de tudo e não conseguiu ter foco e nem autodisciplina para persistir? Então, com esse método você terá novas possibilidades, pois ele tem um poder gigantesco de proporcionar mudanças.

E eu posso te garantir que dá certo, porque eu segui esse método e hoje me sinto completamente diferente e preparado para te contar. Tudo o que coloquei neste e-book tem um fundamento, é com base numa experiência e aprendizados constantes.

E antes de mais nada...



Introdução

Olá, meu nome é Michel Cavalcante e vou compartilhar uma parte da minha história com você e o que fiz para mudar depois da minha experiência desde criança com meus 7 anos, lá no salão do meu pai.

Espero que meu relato sirva como combustível, para você também ter coragem de mudar e conquistar seus objetivos e metas através desse método.





1 - Visionário desde os 7

Sou do interior de São Paulo e desde que criança (7 anos) eu trabalho. Comecei no salão de cabeleireiro do meu pai, com o intuito de ajudá-lo a segurar a clientela e atender quem chegava no salão, porque faltava braço para isso.

Naquela época, tinham poucos salões no bairro que morávamos e o salão do meu pai era maravilhoso, bastante movimentado e pelo o que eu consigo me lembrar, para ajudar meu “velho” eu ficava na parte do lavatório...

Eu lavava o cabelo dos clientes, varria os restos de cabelos que ficavam no chão logo após os cortes, lavava os materiais usados e esterilizava-os para o dia seguinte ou caso chegasse algum cliente e precisasse usá-los novamente.



1 - Visionário desde os 7

Recordo que vivi nessa vida por um longo período, digamos aí uns 11 anos, e com o passar do tempo, adotei outros conhecimentos e funções lá no salão como: lavar e hidratar o cabelo, cortar - algo que não é pra qualquer um - fazer luzes etc.

Antes de aprender todas essas funções que citei acima, eu penei bastante, passei por dificuldades, mas nunca desisti. E sabe o que é mais engraçado de tudo isso? É que conforme o tempo passou e eu fui aprendendo, eu queria aprender mais e mais. Gostava disso e era algo interessante para mim!



1 - Visionário desde os 7

Sei dizer que vivi assim até meus 19 anos, fase em que eu já estava confortável, tranquilo e feliz por poder ajudar meu pai e aprender com cada cliente. Porém, mesmo tendo toda essa regalia, algo me incomodava muito...

A falta de foco e a zona de conforto!

Você, provavelmente, já passou por isso e não é à toa que quando nos damos conta que estamos muito na zona de conforto, temos duas alternativas:

- 1ª se incomodar com as mudanças, mas aceitá-las e manter o foco nos objetivos.
- 2ª se incomodar com as mudanças, mas não fazer nada para melhorar.



1 - Visionário desde os 7

Claro que, no meu caso, eu tinha TUDO nas mãos, pois querendo ou não, aquele salão também era meu e como o movimento e a clientela estavam ótimos, eu poderia muito bem ficar com o salão e viver disso...

Porém, lá no fundo do peito não era bem isso que ecoava dentro de mim... Pensamentos de vitória, desafio, motivação, iniciativa, tomavam conta de mim e me davam impulso para firmar minha decisão de buscar o novo, estudar cursos sobre desenvolvimento pessoal, porque eu sempre gostei de lidar com pessoas e situações, liderança etc.

Cada vez que eu pensava nisso, eu chegava a ficar até fascinado e com sede de evoluir e aprender mais sobre esse segmento...



1 - Visionário desde os 7

Foi aí que então eu busquei eliminar a falta de foco, porque pra mim não estava tendo foco, e dei um ponto final nessa história do salão do meu pai - e acredite, não foi fácil pra mim -, conversando com ele e minha mãe, dizendo que eu precisava seguir meu rumo.

Neste momento, duas coisas ecoavam em mim:

- o medo de magoar meus pais;
- o medo de me arrepender.

Mas eu precisava arriscar, por isso que fui em frente e arrisquei mesmo com medo, mas ciente de que eu poderia ter feito algo errado. Só que eu só ia saber se tentasse, né?!



1 - Visionário desde os 7

Foi aí que depois de alguns eventos e cursos, eu conheci “O Poder da Mudança”, que nada mais é do que uma definição simples de nós mesmos, que permite com que saíamos de onde estamos, para encarar nossos medos, alinhar os objetivos e metas e agir para transformar nossos sonhos em realidade.

E para isso, existe Uma Palavra ÚNICA capaz de gerar esse resultado...

Sabe quem essa palavra representa?

VOCÊ!



1 - Visionário desde os 7

Só você é capaz de transformar seus sonhos...

Só você é capaz de cumprir suas metas e objetivos...

Só você é capaz de gerar o melhor resultado para si...



2 - Se eu não arriscasse, não saberia

Temos o hábito de fazer coisas por impulso e muitas vezes ignorá-las depois. Dois exemplos claros disso são a quantidade de vezes que compramos algo e não usamos ou nos comprometemos com algo e não começamos, por exemplo: academia!

- Quantas vezes você comprou um livro e não leu?
- Quantas vezes você se matriculou na academia e não foi?

Isso ainda é uma labuta para muitas pessoas e se é para você também como imagino que seja, lembre-se: a Jornada é sua e somente sua! Outras pessoas podem até caminhar com você, mas ninguém pode caminhar por você.



2 - Se eu não arriscasse, não saberia

É uma verdade um pouco pesada, porém que precisa ser dita!

Eu tive que enfrentá-la para alcançar meu objetivo e só consegui vencer depois do método MC que usei para garantir o Poder da Mudança.

Quando você aplicar cada passo sobre o que vai aprender neste E-book, você vai assumir não só o comando da sua vida, mas o destino do seu futuro, pois o poder da mudança também é o poder de construir o futuro que você quer viver.



3 - Alcancei o inimaginável

Depois que eu coloquei na minha cabeça que no final das contas eu e mais ninguém era o responsável pelos meus próprios resultados e conquistas, tudo ficou mais claro para mim.

Tudo o que conquistamos até o momento, fomos nós os responsáveis por isso. Se isso o que você fez tiver sido bom, maravilha, do contrário, caso você esteja insatisfeito e queira mais, repita agora:

- “Eu Sou o Poder da Mudança.”
- “Eu Sou Abundante, e a partir de hoje, vou me esforçar ao máximo para atingir todas as mudanças necessárias para conquistar o que eu quero.”
- “Eu Sou Extraordinário!”



3 - Alcancei o inimaginável

O PODER DA MUDANÇA tem a ver com o decidir no seu presente como será seu futuro e é isso o que ao longo deste e-book vou te passar, baseado no método que eu utilizei e deu muito certo!

Daqui a pouco, vou te apresentar o passo a passo que eu segui, mas antes quero combinar algo com você...

Quero que você termine de ler este e-book e firme um propósito em sua mente, que é o de fazer por onde e colocar a mão na massa, executar o passo a passo e repeti-lo quantas vezes forem necessárias para conseguir.



3 - Alcancei o inimaginável

Tenha certeza de uma coisa: no final, existe uma recompensa! Mas para ter essa recompensa, eu preciso que você se comprometa comigo e acima de tudo com você.

Pense no investimento que você está fazendo com este e-book para aprender o que eu aprendi e estou te passando... Pense em seus objetivos e sonhos e em como alcançá-los...

Pense numa série de aprendizados que você terá aqui e que serão exclusivos para o seu crescimento pessoal e profissional. Não se esqueça que o foco é amigo da sua produtividade, assim como eu abordo em meu outro e-book sobre "10 dicas infalíveis para despertar a produtividade em apenas 20 dias de foco."



4 - A receita do Poder da Mudança

SE VOCÊ QUER MUDANÇA, SEJA A MUDANÇA! Eu vou te contar quais foram as metodologias que eu segui e que me surtiram um efeito bastante positivo, para que eu conseguisse caminhar bem na minha vida com um olhar visionário.

Toda mudança está relacionada à zona de conforto e ao hábito. Quando eu digo “se você quer mudança, seja a mudança”, na teoria parece bem fácil, mas quando vai para a prática, é um Deus nos acuda!

E por que isso acontece?



4 - A receita do Poder da Mudança

Pensando sobre a vida e estudando muito sobre o comportamento humano (antes de continuar, ressalto aqui que toda vez que falo sobre ser humano eu estou me incluindo nessa jogada, certo?) eu percebi que não gostamos de ser contrariados e muito menos de passar por alguma mudança.

Isso é no relacionamento, no trabalho, nas amizades e com nós mesmos.

“Mudar dá preguiça!” “Mudar pra quê?” “Do jeito que está, está bom, pior que “tá”, não fica!” Esses e outros argumentos são bastante usados por nós e toda vez que eu falava de mudança, eu dizia isso, até que ao seguir o método MC tudo começou a mudar. Então, veja agora quais foram os recursos que eu usei para me ajudar a mudar o pensamento procrastinador que eu tinha e vai ajudar você a fazer o mesmo.



4.1 ELIMINE AS DISTRAÇÕES

O que faz você começar uma jornada na direção do seu alvo e depois mudar a direção? A verdade é que muitas pessoas não estão dispostas a pagar o preço, a maioria desiste antes mesmo de fracassar.

Agora reflita, qual o projeto que você desistiu antes de tentar, talvez por que não tivesse tempo ou por que daria trabalho, ou não teve disciplina?

Quais historinhas você conta para si mesmo, para nem tentar alcançar seus objetivos, seus sonhos, os resultados e desistir no meio do caminho?

O que te atrapalha é o WhatsApp? O Facebook? A novela? O churrasco com os amigos todo final de semana?



4.1 ELIMINE AS DISTRAÇÕES

Refleta de verdade nisso e saiba que está tudo bem se você usa esses meios, até aí não tem nada de mal e lembre-se: cada um tem a vida que merece! Agora, para não ficarmos somente na teoria, vamos praticar...

Pegue uma folha e escreva de 3 a 5 distrações que te impedem de alcançar seus objetivos. Estabeleça 1 minuto para isso! Pronto? Logo abaixo, escreva um objetivo que você vai iniciar HOJE, agora.

**“O Segredo do Sucesso é a AÇÃO.”
BRIAN TRACY**



4.1 ELIMINE AS DISTRAÇÕES

Agora, responda as perguntas a seguir (com total sinceridade e clareza) para um melhor resultado do que você escreveu acima e depois dê uma nota de 1 a 10 para suas respostas.

Como está a sua vida Pessoal?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() 10()

Como está sua vida Profissional?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() 10()

Como está sua vida Financeira?

1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() 10()



4.1 ELIMINE AS DISTRAÇÕES

- O que te move? O que te faz levantar da cama todos os dias? Quais são as “historinhas” que você conta ou contou para si mesmo durante sua vida?
- O que está acontecendo com você agora?
- Agindo como está agindo, você acredita que vai atingir seus objetivos?
- Quais são os seus verdadeiros obstáculos?
- O que você está fazendo para alcançar o Poder da Mudança?



4.1 ELIMINE AS DISTRAÇÕES

Quais são suas metas? Sonhos e objetivos? (Liste 5 de cada)

Como você imagina que será se você alcançar seus objetivos?

Independentemente do estado que você esteja, é hora de retomar as rédeas e assumir o comando da sua própria vida, traçando suas metas em um passo de cada vez, para construir o futuro que você merece.

**“A melhor maneira de prever
o futuro, é criá-lo.”**

Peter Druker



4.2 SEJA O CRIADOR DE SUAS METAS

Para eliminar minhas distrações, eu fiz o mesmo exercício que você fez há pouco, e procurei deixá-los listados e bem visíveis para que todos os dias eu pudesse vê-los e me lembrar.

Espero que você faça o mesmo ou se não fizer, tenha-os bem frisados em sua mente para que todas as ações que fizer, sejam de grande êxito.

Ainda não finalizamos o exercício...

Pegue a folha que você anotou sobre seus objetivos, metas e sonhos e agora vamos trabalhar com uma técnica de Peter Drucker chamada Smart.



4.2 SEJA O CRIADOR DE SUAS METAS

[ATENÇÃO] Só é possível passar para a essa próxima etapa, se você tiver feito o exercício anterior. Se você quer resultado então não pode abrir mão dos desafios.

Essa técnica consiste em METAS que escrito na vertical fica:

Mensurável

Específica

Temporal

Alcançável

Significativa



MENSURÁVEL

Mantenha sempre um padrão de medição para rastrear seu progresso em relação às suas metas. Ao medir suas metas (acompanhá-las), será mais fácil se manter no caminho certo. Por isso, respeite as datas definidas e experimente o poder de cada realização para permanecer motivado e conseguir chegar ao seu objetivo.

Para verificar se sua meta é mensurável, pergunte:

- Quanto custará?
- Como vou saber quando estiver concluído?



ESPECÍFICA

Seja o mais específico possível, pois uma meta bem detalhada tem muito mais chance de ser atingida do que uma meta genérica. Ao definir um objetivo específico, responda as perguntas abaixo:

- Quem está envolvido?
- O que realmente quero alcançar?
- Onde isso vai ocorrer? Estabeleça um período de tempo específico.
- Quais requisitos e/ou restrições serão parte do processo? Identifique-os.
- Por que eu estou definindo esta meta?

Anote as ações específicas e benéficas decorrentes.



TEMPORAL

Você precisa estabelecer o prazo máximo para a conclusão da suas metas. Sem uma previsão de tempo vinculado à sua meta, não haverá senso de urgência para realizá-la.

Exemplo: se a proposta for comprar um apartamento, pense quando isso irá acontecer. Seja específico com o dia, o mês, o ano, para que seu cérebro reconheça este prazo.



ALCANÇÁVEL

Defina uma meta alcançável e uma meta desafiadora para te colocar em movimento, em ação, em foco e consistência. Você deverá observar se a meta é realmente alcançável para você e calcular o esforço, o tempo, os custos e as demais variáveis que a meta exigirá.

A maioria das metas pode ser atingida se você planejar sabidamente os passos necessários e estabelecer um período de tempo aceitável para executar cada passo.

#Dica: defina metas realistas e desafiadoras, equilibradas em relação à sua situação atual. Não defina metas em que você não terá nenhuma esperança de atingir, ou metas fáceis e que não geram motivação.



ALCANÇÁVEL

As metas devem ser significativas ou relevantes e convergir com o seu propósito de vida. Dessa forma, você desenvolverá o foco e a motivação necessários para se manter no caminho certo.

Se você definir metas dispersas e inconsistentes que não são relevantes para onde você quer chegar em sua vida, provavelmente você sentirá desânimo, falta de foco e desmotivação durante o processo.



ALCANÇÁVEL

Observe o exemplo abaixo:

1. Objetivo: emagrecer 10 quilos em 2 meses

Mensurável: basta medir seu peso atual e monitorar a evolução até a data estabelecida como prazo para a sua realização.

Específica: estabelece com precisão o total de quilos a emagrecer

Temporal: estabelece o prazo de 2 meses para atingir seu objetivo.

Alcançável: não estamos falando de nenhuma missão impossível.



ALCANÇÁVEL

Significativa/Relevante: no seu ponto de vista, a meta é relevante e você se beneficiará dela. Os realizadores dividem suas metas pelo número de dias úteis. Qual a meta da sua manhã? Qual a meta da sua tarde? Qual a meta da sua semana? Estas são perguntas que devem ser respondidas por você.

Acredite, você é incrível e vai conseguir!



5 - ROTA DE AÇÃO

A Rota de Ação trata-se de um agrupamento de ações mês a mês, rumo ao objetivo estabelecido para o processo. Basicamente, a Rota de Ação é uma linha do tempo, em que podemos visualizar graficamente todos os passos que serão necessários, objetivos, onde desejamos chegar até o estado atual.

Para seguir essa rota, você deve fazer 3 perguntas:

- > ONDE ESTOU?
- > ONDE QUERO CHEGAR?
- > COMO VOU CHEGAR?



5 - ROTA DE AÇÃO

Veja um exemplo: irei utilizar um prazo de 7 meses, mas fique à vontade para ajustar a rota de ação de acordo com suas necessidades. Outra dica importante é: coloque o dia, o mês e ano, no ponto inicial, seguindo a sequência até a conclusão do objetivo.

O objetivo é perder 10kg e chegar aos 75kg.

Para isso, eu preciso:

- 02/2020- Procurar um grupo com o foco em emagrecimento
- 01/2020- Beber pelo menos 2 litros de água por dia
- 12/2019- Fazer dieta de frutas e verduras
- 11/2019- Caminhada de 1 hora ao ar livre



5 - ROTA DE AÇÃO

- 10/2019- Procurar a ajuda de um profissional
- 09/2019- Iniciar atividades física 3 vezes por semana
- 08/2019- Me matricular em uma academia

85kg PONTO INICIAL: ENTRAR EXECUÇÃO

Percebeu o quanto ficou mais clara as ações que você deve tomar para alcançar suas metas? Este exercício é poderoso e ao ser colocado em prática, ele trará total clareza do que você deve fazer.



5 - ROTA DE AÇÃO

Em nossos cursos presenciais, traçamos uma linha no chão com uma fita e colocamos nossa meta, mês a mês, esmiuçando cada passo, cada decisão que tem que ser tomada e cada ação necessária, para atingir o objetivo e experimentar o Poder da mudança.



Agora é hora da sua execução, vamos lá!

Pegue uma folha e desenhe um gráfico e comece com o ponto inicial (entre no modo execução) e vá traçando sua rota passo a passo até chegar em seu objetivo concluído.

OBJETIVO CONCLUÍDO

12ºPASSO

11ºPASSO

10ºPASSO

9ºPASSO

8ºPASSO

7ºPASSO



Agora é hora da sua execução, vamos lá!

6° PASSO

5°PASSO

4°PASSO

3°PASSO

2° PASSO

1° PASSO

PONTO INICIAL: ENTRAR EM EXECUÇÃO

Parabéns! Você está indo muito bem!

Agora, quero apresentar um modelo simples, mas extremamente importante para melhorar sua produtividade.



6 - RITUAL MATINAL

Considero muito importante você fazer um ritual matinal, pois são estes rituais que me fazem ser produtivo, durante o meu dia, na semana, durante o mês e ao ano. Costumo utilizar o aplicativo Evernote, que atende minhas necessidades, mas existem muitos outros como o Google Keep e Simplenote que são ótimos também.

Veja agora alguns exemplos e execute o seu!

Defina 3 tarefas mais importantes do dia seguinte:

- acordar, preparar limão, água e sal rosa;
- mentalizar 15 minutos minhas metas e objetivos;



6 - RITUAL MATINAL

- caminhar ouvindo áudio book;
- tomar 15 minutos de sol;
- agradecer 3 a 5 coisas;
- meditar;
- afirmações;
- beber um coquetel de suplementos alimentares e tomar café da manhã;
- fazer três ciclos de 30 repetições;
- fechar os olhos, acalmar a respiração e expressar gratidão;
- fazer uma oração e pedir por ajuda, orientação e força para o dia;
- praticar exercícios físicos.

Estas são apenas algumas ideias para você começar o seu ritual da manhã, à sua maneira, no seu tempo e do seu jeito. A ideia é seguir um passo por dia. Movimente-se, construa, avance - escolha um objetivo pequeno por dia - e alinhe-o ao seu objetivo maior.

Agenda "Poder da Mudança"

Segunda-feira extraordinária

Defina as 3 tarefas mais importantes do dia seguinte e programe seu dia:

08h- Ligar para 5 clientes

09h- Visitar Dr. Arnaldo

10h- Reunião com a Equipe

12h- Almoço

14h30- Leitura de 1 hora

18h- Ir à academia

Defina as 3 tarefas mais importantes do dia seguinte: são as 3 tarefas que vão te trazer mais resultados financeiros. Preparar água com limão e sal rosa, este é um ritual, que particularmente é um mix de energia pra mim e me deixa elétrico o dia todo.

Você pode criar o seu, minha esposa toma água com alho. Eu não recomendo, é horrível, mas tem seus benefícios. Aqui, fica a seu critério, um suco verde também é bem revitalizante. Mentalizar 15 minutos.

Metas/Objetivos: ouvir, sentir e visualizar mentalmente que está realizando cada meta da forma que você planejou não tem preço. Imagine um local, se for ministrando uma palestra, visualize as pessoas eufóricas, batendo palmas para você. Isso é maravilhoso! A primeira criação é na sua mente.

Caminhando ouvindo áudio book: adoro caminhar, exercitar e ouvir um bom livro, unir dois benefícios em um só, experimente.

Gratidão: agradecer por estar vivo, por respirar, por ter onde morar, o que comer, uma família e amigos com quem contar, um trabalho que lhe oferece meios de sobreviver, entre outras várias coisas...

Afirmações: um dos meus preferidos, fazer afirmações positivas para você mesmo, a fim de tirar algumas crenças limitantes, estar na frente do espelho e dizer pra você palavras positivas, motivadoras usando sua voz, sua fisiologia, é transformador.



Vou te apresentar alguns exemplos:

Eu sou ousado - a ousadia está em mim!

Eu sou confiante - a confiança está em mim!

Eu sou comunicativo - a comunicação está em mim!

Eu sou abundante - a riqueza está em mim!

Eu me desenvolvo todos os dias para buscar o melhor de mim!

Eu amo pessoas, eu amo me relacionar e conhecê-las!

Eu crio e produzo minhas oportunidades e prospero sempre!

**"O sucesso é algo que você atrai
pela pessoa que se transforma."**

JIM ROHN

Bom, chegamos ao fim, mas quero agradecer você por ter chegado até aqui comigo, ter persistido nessa tarefa. Você faz parte da minoria das pessoas que estão em busca de evolução, transformação e são, de fato, comprometidas com si mesmas. Meus Parabéns!

Agora, aplique tudo o que fizer sentido para você e saiba que eu lhe desejo uma vida extraordinária e repleta de boas mudanças e sucesso.

Lembre-se: seu mundo externo é o reflexo do seu mundo interno.

Para te manter entrosado, coloquei alguns materiais relevantes para você ler durante sua semana, seu dia ou antes de dormir. Eles vão te ajudar cada vez mais a criar um bom hábito e a ter alta performance de si mesmo.



Aqui vão 5 conteúdos, um para cada dia da sua semana!

- 1- Como superar o medo de mudar e evitar os atalhos da zona de conforto?
- 2- Como ter motivação mesmo sem saber o que te motiva?
- 3- Como gerenciar seu tempo e ser produtivo mesmo sem ser organizado?
- 4- Descubra 10 hábitos para acordar mais disposto e feliz!
- 5- Descubra o que fazer para ter autodisciplina e ser uma pessoa motivada em suas ações.



Boa leitura!



Michel Cavalcante

Criador do Método Poder da Mudança deste e-book

Master Practitioner em Programação Neurolinguística (EBPNL).

Profissional Self Coaching (IBC) Instituto Brasileiro de Coaching.

Hipnose Prática (EBPNL).

Confira toda semana uma novidade!

Me siga no Instagram e assine a news gratuita.

